

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial  
dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya

Oleh:

**GARDIKA HAKAM ATMOJO**

**NIM. 115120300111071**



**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**MALANG**

**2018**

# LEMBAR PERSETUJUAN

ii

## LEMBAR PERSETUJUAN

### SKRIPSI

#### HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL

Disusun oleh:

**Gardika Hakam Atmojo**

**NIM. 115120300111071**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing:

**Dosen Pembimbing**

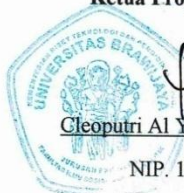


Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi.

NIK. 201201 840623 2 001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi S1 Psikologi**




Cleoputri Al Yusainy, S.Psi., M.Psi., Ph.D.

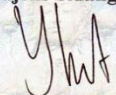
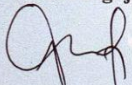

NIP. 19760823 200812 2 0

**LEMBAR PENGESAHAN**

iii

**LEMBAR PENGESAHAN****HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL****SKRIPSI**

Disusun Oleh :

**Gardika Hakam Atmojo**  
**NIM. 115120300111071**Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana  
Pada tanggal 24 Mei 2018**Tim Penguji**  
**Ketua Majelis Sidang Penguji,**  
Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi  
NIK. 201201 840623 2 001**Ketua Penguji**  
Dian Putri Permatasari, S.Psi., M.Si  
NIK. 201201 840723 2 001**Anggota Penguji,**  
Nur Hasanah, S.Psi., M.Si  
NIP. 19740402 200801 2 012Malang, **13 JUL 2018**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
**Dekan**Prof. Dr. Huzi Ludigdo, Ak  
NIP. 19690814 199402 1 001

**IDENTITAS TIM PENGUJI**

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
Jalan Veteran, Malang 65145, Indonesia  
Telp. (0341) 575755; Fax (0341) 570038  
Website : [www.fisip.ub.ac.id](http://www.fisip.ub.ac.id) Email : [fisip@ub.ac.id](mailto:fisip@ub.ac.id)

**SURAT TUGAS**

Nomor : 465/UN10.F11.05.01/PP/2018

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya memperhatikan Surat Usulan Penguji oleh Program Studi S-1 Psikologi menugaskan kepada nama-nama yang tercantum dalam lampiran Surat Tugas ini sebagai Penguji Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi S-1 Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 07 Juni 2018  
a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Siti Kholifah, M.Si., Ph.D  
NIP. 19750918 200501 2 001

**Tembusan Kepada Yth.:**

1. Ketua Program Studi Psikologi FISIP UB;
2. KTU FISIP UB;
3. Bagian Keuangan FISIP UB;
4. Tim Dosen Penguji;
5. Mahasiswa yang Bersangkutan;
6. Arsip.

20	Ajeng Risanda Rizkia	145120300111021	Faizah, S.Psi., M.Psi	-	Dr. Intan Rahmawati, S.Psi., M.Si	Yuliezar Perwira Dara, S.Psi., M.Psi
21	Dwi Ajeng Ramadhaningtyas	145120301111040	Sukaesi Marianti, S.Psi., M.Si., Ph.D	-	Yunda Megawati, S.Psi., M.Psi	Selly Dian Widayarsi, S.Psi., M.Psi
22	Chika Mareyza Anjani	145120307111014	Ratri Nurwanti, S.Psi., M.Psi	-	Dr. Lusy Asa Akhrani, S.Psi., M.Psi.T	Unita Wendi Rahajeng, S.Psi., M.Psi
23	Rizqi Khansa Fadhillah Alams	145120301111034	Ratri Nurwanti, S.Psi., M.Psi	-	Ari Pratiwi, S.Psi., M.Psi	Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi
24	Gardika Hakam A	115120300111071	Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi	-	Dian Putri Permatasari, S.Psi., M.Si	Nur Hasanah, S.Psi., M.Si
25	Charitika Tripuspitasari	115120307111038	Ilhamuddin, S.Psi., MA	-	Sukaesi Marianti, S.Psi., M.Si., Ph.D	Yunda Megawati, S.Psi., M.Psi

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Siti Kholifah, M.Si., Ph.D  
NIP. 19750918 200501 2 001

## PERNYATAAN ORISINALITAS



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS BRAWIJAYA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

Jalan Veteran, Malang, 65145, Indonesia  
Telp. : +62341 575755; Fax : +62-341-570038  
Website: [www.fisip.ub.ac.id](http://www.fisip.ub.ac.id) Email: [fisip@ub.ac.id](mailto:fisip@ub.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 359/UN10.F11.15/PP/2018

Lampiran : 2 halaman

Perihal : Hasil *Scanning* PlagiasiBerdasarkan hasil *scanning* terhadap karya ilmiah mahasiswa:

Nama : Gardika Hakam A.

NIM : 115120300111071

Jurusan/Prodi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Selfefficacy dengan Kecemasan Bertanding pada Pemain Futsal

Kami selaku tim deteksi plagiasi menyatakan bahwa karya tersebut mempunyai tingkat plagiasi sebesar:

No.	Data Base	Hasil
1	Online	0%
2	Perpustakaan FISIP UB	0%
Rerata		0,0%

sehingga dapat dipertimbangkan untuk melaksanakan Ujian Skripsi pada Jurusan/Prodi yang bersangkutan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, diharapkan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 14 MAY 2018

Ketua Lab. Komputer FISIP-UB

Indhar Wahyu Wira Harjo, S.Sos., MA.  
NIK. 201201860915 1 001



**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**Nama** : Gardika Hakam A  
**Nama Panggilan** : Hakam  
**Nim** : 115120300111071  
**Jurusan / Peminatan** : Psikologi / Klinis  
**Fakultas** : FISIP  
**Universitas** : Universitas Brawijaya  
**Email** : hakam.dika@gmail.com

Penulis masuk Universitas Brawijaya melalui jalur tes SNMPTN-Tulis pada tahun 2011. Penulis berasal dari Kabupaten Tulungagung. Semasa menjalani perkuliahan peneliti pernah mengikuti organisasi walaupun tidak ditekuni. Penulis telah berhasil menyelesaikan pekerjaan skripsi ini dengan ketekunan, motivasi tinggi serta ulet dalam mengerjakan revisi walaupun ada juga halangannya. Semoga dengan penulisan skripsi ini dapat memperkaya pengetahuan pembaca dan memberikan kontribusi di bidang pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas selesainya skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal”.

**LEMBAR PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gardika Hakam Atmojo

NIM : 115120300111071

Jurusan : Psikologi

Institusi : Universitas Brawijaya

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL”** merupakan hasil karya saya sendiri, bukan skripsi atau karya ilmiah milik orang lain, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya di dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang, 9 Juli 2018

Pembuat pernyataan

Gardika Hakam Atmojo  
NIM. 115120300111071



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, taufi, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal” ini dengan baik.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Penulis menyadari bahwa sebagai makhluk sosial penulis membutuhkan bantuan orang lain dalam proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas saran, bimbingan, serta motivasi yang diberikan oleh beberapa pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis tujukan kepada :

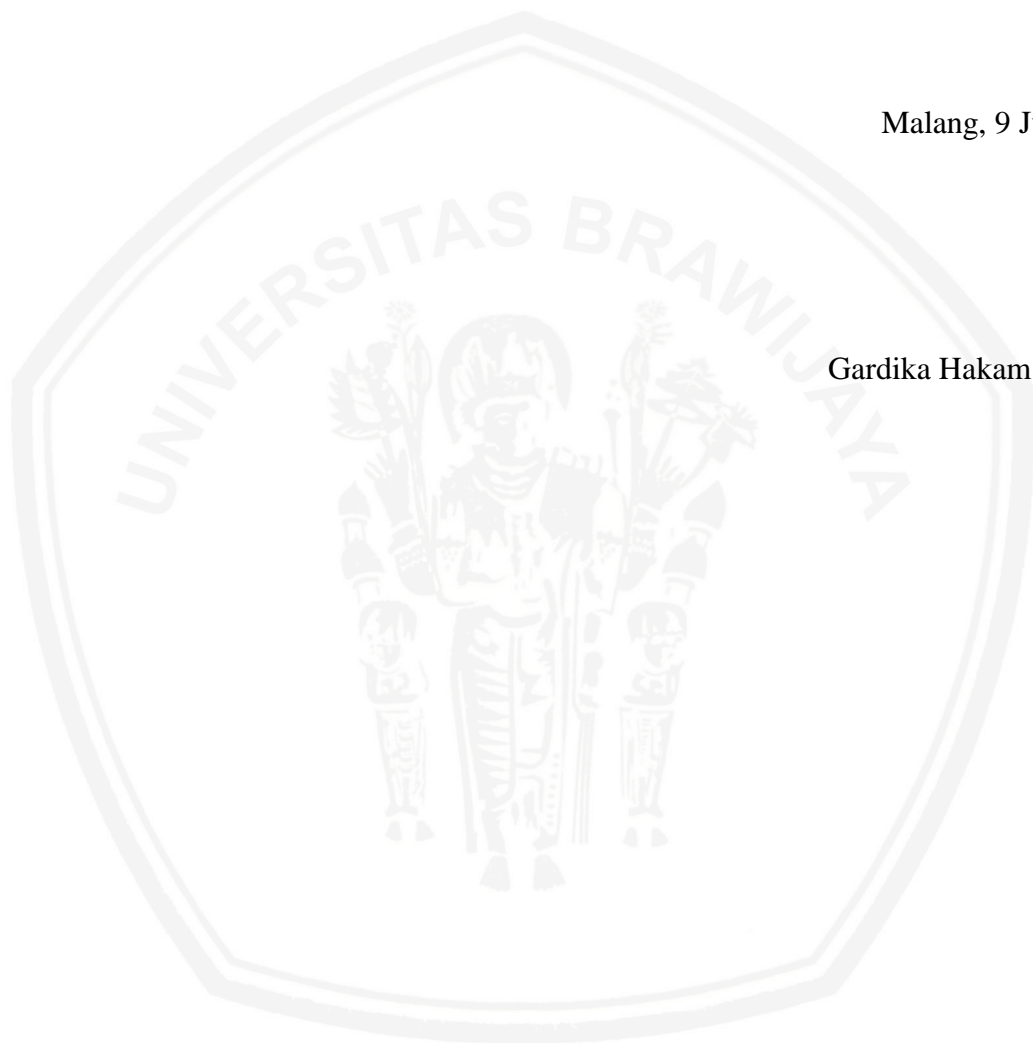
1. Ibu Cleoputri Al Yusainy, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang.
2. Ibu Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan tulus ikhlas dalam memberikan arahan, bimbingan, serta semangat kepada penulis baik saat konsultasi maupun selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dian Putri Permatasari, S.Psi., M.Si dan ibu Nur Hasanah, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Psikologi atas ilmu dan segala perhatian yang selalu diberikan selama masa studi.
5. Kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat penulis Nafi, Haris, Cahya, Husni, Rizki, Hermawan, Fajar, Adinda, Firman, Esthi, Intan, Dendi, serta teman-teman tercinta yang selalu menemani, member dukungan, motivasi, serta semangat dalam penyelesaian skripsi.
7. Bapak-bapak parkir FISIP pak Aji Tamtomo, pak Didik, pak Dedi, pak Bayu, pak Luthfi, pak Eko yang selalu memberikan hiburan tersendiri di saat penulis sedang sibuk menyelesaikan skripsi serta tidak lupa untuk tetap memberikan dorongannya agar penulis segera menyelesaikan skripsi.

8. Pihak lain yang turut mendukung yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi tercapainya kesempurnaan dari skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat sebagai salah satu bahan informasi bagi penelitian selanjutnya.

Malang, 9 Juli 2018

Gardika Hakam Atmojo



## Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal

### ABTRAK

Gardika Hakam Atmojo

[hakam.dika@gmail.com](mailto:hakam.dika@gmail.com)

Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal. Menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan melibatkan sampel sebanyak 96 responden pemain futsal yang bermain dilapangan Karangwaru Futsal Centre. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *self efficacy* yang dibuat dengan mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dan skala kecemasan bertanding yang mengacu pada Haber dan Runyon (1984). Menggunakan analisis korelasi *product-moment pearson*, penelitian ini memiliki nilai  $r = 0,450$  dengan signifikansi 0,000. Sehingga dapat dinyatakan kedua variabel memiliki hubungan linier negatif, kondisi ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan bertanding dan sebaliknya.

Kata kunci: *Self-Efficacy*, Kecemasan Bertanding, Futsal

## Relationship Between Self-Efficacy With Anxiety Compete In Futsal Players

### ABSTRACT

Gardika Hakam Atmojo

[hakam.dika@gmail.com](mailto:hakam.dika@gmail.com)

Psychology of Brawijaya University Malang

This study was conducted with the aim to determine whether there is a relationship of self efficacy with anxiety competing in futsal players. Using a quantitative research design involving a sample of 96 respondents futsal players who play in the field Karangwaru Futsal Center. The instruments used in this study used a self-efficacy scale that was made with reference to the dimensions proposed by Bandura (1997) and the scale of anxiety matches that refer to Haber and Runyon (1984). Using product moment pearson correlation analysis, this study has a value of  $r = 0,450$  with a significance of 0,000. So it can be stated that both variables have a negative linear relationship, this condition means the higher self efficacy will be lower the anxiety of the match and vice versa.

Keywords: Self Efficacy, Competing anxiety, Futsal

## DAFTAR ISI

<u>ABTRAK</u> .....	xi
<u>ABSTRACT</u> .....	xii
<u>DAFTAR ISI</u> .....	xiii
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	xvi
<u>BAB I PENDAHULUAN</u> .....	1
A. <u>Latar Belakang</u> .....	1
B. <u>Rumusan Masalah</u> .....	8
C. <u>Tujuan Penelitian</u> .....	8
D. <u>Manfaat Penelitian</u> .....	8
E. <u>Penelitian Terdahulu</u> .....	9
F. <u>Kekhasan Penelitian</u> .....	12
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	14
A. <u>Kecemasan Bertanding</u> .....	14
1. <u>Definisi Kecemasan</u> .....	14
2. <u>Dimensi Kecemasan Bertanding</u> .....	15
3. <u>Sumber yang Menyebabkan Kecemasan Bertanding</u> .....	16
4. <u>Pengaruh Kecemasan terhadap pemain</u> .....	18
B. <u>Self Efficacy</u> .....	20
1. <u>Definisi Self Efficacy</u> .....	20
2. <u>Klasifikasi Self Efficacy</u> .....	21
3. <u>Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy</u> .....	21
4. <u>Dimensi Self Efficacy</u> .....	23
C. <u>Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Bertanding</u> .....	25
D. <u>Kerangka pikir</u> .....	26
E. <u>Hipotesis</u> .....	26
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u> .....	27
A. <u>Pendekatan Penelitian</u> .....	27
B. <u>Variabel Penelitian</u> .....	27

1.	<u>Variabel Bebas (X)</u> .....	27
2.	<u>Variabel Terikat (Y)</u> .....	27
C.	<u>Desain operasional</u> .....	28
1.	<u>Self - Efficacy</u> .....	28
2.	<u>Kecemasan bertanding</u> .....	28
D.	<u>Subjek penelitian</u> .....	29
1.	<u>Populasi</u> .....	29
2.	<u>Sampel</u> .....	29
3.	<u>Teknik Sampling</u> .....	30
E.	<u>Tahapan pelaksanaan penelitian</u> .....	30
1.	<u>Tahap Pengumpulan Data</u> .....	30
2.	<u>Tahap Analisis Data</u> .....	31
F.	<u>Instrument penelitian</u> .....	31
1.	<u>Skala self efficacy</u> .....	32
2.	<u>Skala kecemasan bertanding</u> .....	34
G.	<u>Pengujian alat ukur</u> .....	36
1.	<u>Uji Validitas</u> .....	36
2.	<u>Uji Reliabilita</u> .....	36
H.	<u>Analisis Data</u> .....	39
1.	<u>Uji Asumsi</u> .....	39
2.	<u>Pengujian hipotesis</u> .....	40
	<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	41
A.	<u>Hasil Penelitian</u> .....	41
1.	<u>Gambaran Umum Penelitian</u> .....	41
2.	<u>Analisis Deskriptif</u> .....	41
3.	<u>Asumsi</u> .....	42
B.	<u>Pembahasan</u> .....	48
C.	<u>Keterbasan Penelitian</u> .....	52
	<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	53
A.	<u>Kesimpulan</u> .....	53
B.	<u>Saran</u> .....	53



1. <u>Saran Teoritis</u> .....	53
2. <u>Saran Praktis</u> .....	54
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	55
<u>LAMPIRAN</u> .....	59



**DAFTAR TABEL**

<u>Tabel 1. Alternatif jawaban item .....</u>	32
<u>Tabel 2. Blue print Skala Self – Efficacy sebelum Try Out .....</u>	34
<u>Tabel 3. Blue print Skala Kecemasan Bertanding sebelum Try Out .....</u>	35
<u>Tabel 4. Hasil uji reliabilitas .....</u>	37
<u>Tabel 5. Blue print skala Self – Efficacy sesudah Try Out.....</u>	38
<u>Tabel 6. Blue print Skala Kecemasan Bertanding sesudah Try Out.....</u>	38
<u>Tabel 7. Data Demografi.....</u>	42
<u>Tabel 8. Data Variabel Penelitian .....</u>	43
<u>Tabel 9. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian .....</u>	44
<u>Tabel 10. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian .....</u>	45

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Upaya meningkatkan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Khususnya pembinaan olahraga di kalangan anak-anak yang dapat membantu disiplin diri, sportifitas, ketahanan diri dan mental yang kuat dalam upaya membangun manusia yang unggul dan berdaya saing prima. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah “derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan” (Santosa dkk, 2007). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang prima akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat mengalami lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain.

Santosa (2007) mengemukakan empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1). Olahraga prestasi, 2). Olahraga rekreasi, 3). Olahraga kesehatan, 4). Olahraga pendidikan. Olahraga prestasi ialah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi, olahraga rekreasi mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturannya, olahraga kesehatan mereka melakukan kegiatan olahraga

dengan tujuan menjaga kesehatan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani dan olahraga pendidikan mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga.

Dari 4 (empat) tujuan manusia melakukan olahraga di atas, olah raga Futsal di KFC Karangwaru merupakan kegiatan olahraga bertujuan untuk pendidikan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani pemain dan mengembangkan bakat dan minat. Berdasarkan informasi yang diperoleh menunjukkan bahwa selain menjadi olah raga rekreasi yang sekaligus melakukan pembinaan olahraga yang sangat diminati (Wawancara kepada pemilik Futsal KFC Karangwaru Bapak Herman , tanggal 20 desember 2017 pukul 15.00). Futsal adalah sepakbola mini yang dimainkan oleh lima orang pemain termasuk penjaga gawang, selain itu futsal dimainkan didalam ruangan. Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing memiliki lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan.

Olahraga futsal adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan futsal sangat kompleks. Menurut Gunarsa (dalam Komarudin, 2011) pemain yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik. Banyak pelatih atau pemain futsal yang meremehkan faktor

psikis, dalam olahraga bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Faktor psikis justru menjadi kunci dari keberhasilan tim (Lhaksana, 2011).

Dalam olahraga futsal seorang pemain dituntut bukan hanya menguasai kemampuan dalam mengolah bola saja tetapi juga diharapkan mampu menghadapi permasalahan yang timbul pada saat berlatih dan bertanding. Seorang pemain futsal biasanya mengalami permasalahan yang disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal. Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Kecemasan akan menyertai kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Chaplin (2006) kecemasan merupakan perasaan yang berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan muncul ditandai dengan munculnya gambaran atas peristiwa yang dihadapi, proses bayangan yang dilakukan seorang pemain yang mendahului munculnya rasa cemas dan menyatu dengan persepsi-persepsi, harapan-harapan atas diri sendiri. Secara sederhana kecemasan sebagai bentuk aktivasi dan peningkatan emosi yang didahului kekhawatiran dan kegelisahan atas apa yang akan terjadi (Bird, 1986).

Di lapangan seorang pemain yang sudah mempunyai kemampuan yang baik tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Biasanya ketika sebelum

bertanding pemain merasa khawatir atau kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, hal seperti ini yang memicu timbulnya rasa cemas yang dapat mempengaruhi hasil seorang pemain dalam suatu pertandingan. Menurut Cratty (dalam Ali, 2016) kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan atau beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena pemain banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan (Amir, 2004).

Ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi yang secara fisik dapat ditunjukkan dengan adanya keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan dingin dan berkeringat, terasa pusing, makin sering buang air kecil, sakit perut yang seakan diare dan mulut terasa kering (Ramaiah, 2003). Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, Tallis (dalam Rachmawati dkk, 2016) menerangkan bahwa secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis dan respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, merasa tidak nyaman, dan sedangkan respon fisiologis ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, dan jantung berdebar-debar.



Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi pemain tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan pemain mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Kecemasan hampir semua orang pernah merasakan, demikian halnya yang terjadi pada seorang olahragawan. Salah satu cabang yang pemainnya sering mengalami kecemasan adalah cabang olahraga futsal. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi.

Disamping rasa cemas yang melanda pemain sebelum pertandingan, tentu saja rasa percaya diri termasuk efikasi diri seringkali mempengaruhi sikap mental atau keadaan kejiwaan pemain sebelum, selama, ataupun setelah pertandingan dan juga sangat mempengaruhi performa pemain itu sendiri. Menurut Maddux (Adisti, 2012) bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy* Bandura (dalam Zulkarnaen dkk, 2013) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai, kepercayaan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan menjalankan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat memotivasi dirinya sendiri untuk dapat konsisten menjalani usaha untuk mencapai hasil yang diinginkan dan kecemasan yang terjadi tidak mengurangi performa sebelum melakukan pertandingan.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian

utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas normal (Hawari, 2006). Masalah kecemasan berkaitan erat dengan perasaan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik, kondisi dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal (Hamid, 2008).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari factor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial.

*Self-efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukkan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self-efficacy* (Bandura, 1997). Oleh karena itu, *self-efficacy* berhubungan erat dengan motivasi. Kepercayaan terhadap kompetensi diri ini berkaitan dengan sifat-sifat yang mengantarkan seseorang untuk mencapai keberhasilan antara lain integritas, kerendahan hati, kesetiaan, kontrol diri, keberanian, keadilan, kesabaran, kerajinan, dan kreativitas. *Self-efficacy* secara positif mempengaruhi performansi (Beauchamp, Bray & Albinson, 2002). *Self-efficacy* juga merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai

prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting, dan rasa kepercayaan diri meningkatkan hasrat untuk berprestasi, sedangkan keraguan menurunkannya.

Bandura (dalam Hidayat, 2015) menyatakan *self-efficacy* umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga. Jadi pemain yang lebih percaya diri akan dapat mencapai tujuan yang lebih spesifik karena performanya lebih baik. Oleh sebab itu performa yang baik muncul karena keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh para pemain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (Wicaksono dkk, 2013) meneliti *self-efficacy* terhadap atlet yang berprestasi, dapat disimpulkan bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Lingkungan dan keluarga mempunyai andil yang sangat besar dalam pembentukan *self-efficacy* pada individu dalam kehidupan sehari-hari. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan diri bahwa memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya.

Dari uraian latar belakang tersebut, penulis ingin mengetahui apakah *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding pada pemain futsal, sehingga peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan di atas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *sefl efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan sumbangan secara ilmiah yang bermanfaat dalam ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi kllisnis dalam hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dan digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan kegunaan bagi para pemain futsal sebagai tambahan informasi mengenai kepribadian yang dimiliki, membantu pemain

untuk lebih menambah jumlah latihan, melatih mental dan fisik agar lebih percaya diri dalam setiap penampilan bertanding.

#### E. Penelitian Terdahulu

Bedasarkan judul penelitian yang penulis ambil, maka penulis mengambil beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan penelitian, yaitu :

1. Jurnal yang berjudul *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan Pada Pemain Beladiri Aikido* yang dibuat oleh Afrizal Ahmad Zulkarnaen dan Diana Rahmasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dan optimism dengan kecemasan pemain beladiri aikido. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah dengan menyebar angket kepada 65 pemain yang terdiri dari 51 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini, terdapat hubungan *self-efficacy* yang signifikan dengan kecemasan. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan.
2. Skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Kecemasan dan Efikasi diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas Pada Pemain Renang Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung* yang dibuat oleh M Faizal Ali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas

pada pemain renang persatuan renang Jaka Utama Bandar Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah dengan menyebar angket kepada 26 pemain renang, pengambilan sample menggunakan teknik *total sampling* dan analisis data korelasi *product moment*. Hasil yang diperoleh penelitian ini, terdapat hubungan negative antara kecemasan dengan hasil renang. Kemudian tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang.

3. Jurnal yang berjudul, *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul* yang dibuat oleh Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa, mengetahui tingkat tinggi atau rendah *self-efficacy* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, dan mengetahui tingkat tinggi atau rendah kecemasan pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah dengan menyebar angket kepada 222 mahasiswa Universitas Esa Unggul, pengambilan sample menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Hasil yang diperoleh penelitian ini, terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.



4. Jurnal yang berjudul, *Hubungan Antara Efikasi diri dengan Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa IPS Kelas XI SMA Karya Ibu Palembang* yang dibuat oleh Sawi Sujarwo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan belajar matematika pada siswa ips kelas XI sma karya ibu Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah dengan menyebar angket kepada seluruh siswa kelas XI sma karya ibu Palembang, pengambilan sample menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil yang diperoleh penelitian ini, terdapat ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan belajar matematika pada siswa IPS kelas XI SMA Karya Ibu Palembang.
5. Jurnal yang berjudul, *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah* yang dibuat oleh Tania Vidyadwisi Lalita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah dengan menyebar angket kepada 23 remaja yang putus sekolah dikota Surabaya, pengambilan sample menggunakan teknik *Purpossive Sampling*. Hasil yang diperoleh penelitian ini, terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan dimensi kecemasan *trait* dari kecemasan pada remaja yang putus sekolah dan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan

dimensi kecemasan *state* dari kecemasan pada remaja yang putus sekolah.

6. Skripsi yang berjudul *Keyakinan diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan pada Atlit Beladiri Tae Kwon Do* yang dibuat oleh Mutmaina. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri dengan kecemasan dalam bertanding pada atlit beladiri *Tae Kwon Do*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan ( $r = -0.570$ ;  $\text{sig} = 0.000 < 0.01$ ) antara tingkat keyakinan diri dengan kecemasan dalam bertanding pada atlit beladiri *tae kwon do*. Semakin tinggi tingkat keyakinan diri pada atlit beladiri *Tae Kwon Do*, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat keyakinan diri pada atlit, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami.

#### **F. Kekhasan Penelitian**

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, penulis menunjukan beberapa kekhasan penelitian agar tidak terjadi kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Didalam penelitian yang dilakukan oleh penulis, subjek yang digunakan adalah pemain futsal, hal ini jelas berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan variabel X dan Y, dimana

variabel X yang digunakan adalah *self efficacy*, sedangkan variabel Y yang digunakan kecemasan bertanding pemain futsal



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan Bertanding

##### 1. Definisi Kecemasan

Menurut APA (*American Psychiatric Association*), kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (Durand, 2006). Menurut Haber dan Runyon (1984) kecemasan adalah perasaan samar-samar yang tidak menyenangkan bahwa ada firasat sesuatu yang buruk akan terjadi. Jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan. Ia mengemukakan empat dimensi kecemasan yaitu dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatis, dan dimensi afektif.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang pemain, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang pemain menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan yang terjadi pada seorang pemain juga menunjukkan ketidaksiapan dalam menghadapi pertandingan sehingga

menimbulkan ketidakpercayaan atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi pertandingan yang akan dilakukan.

## 2. Dimensi Kecemasan Bertanding

Kecemasan tidak dapat diketahui langsung tetapi dapat diketahui melalui gejala-gejala yang nampak. Menurut Haber dan Runyon (1984), aspek-aspek kecemasan dapat dibagi dalam 4 dimensi kecemasan, yaitu:

### a. Dimensi kognitif

Dimensi kognitif adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir jernih karena pengaruh kekuatan dan kekhawatiran, sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

### b. Dimensi motorik

Dimensi Motorik adalah komponen kecemasan yang tidak menyenangkan dan muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari-jari dan tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, gugup, dan mengerutkan dahi. Biasanya orang yang cemas menunjukkan pergerakan secara acak.

### c. Dimensi somatis

Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, diare, pusing seperti

hendak pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.

d. Dimensi afektif

Dimensi afektif adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Termasuk dimensi afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup.

### **3. Sumber yang Menyebabkan Kecemasan Bertanding**

Menurut Gunarsa (2008) sumber kecemasan yang dialami oleh pemain dapat berasal dari dalam diri pemain tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri pemain atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan pemain:

a. Sumber dari dalam

- 1) Pemain yang terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya akibatnya, pikiran seorang pemain akan didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran yang negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.



Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan pemain harus mengantisipasi suatu kejadian negatif.

- 3) Alam pikiran memainkan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri pemain. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada permainan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada pemain untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan pemain mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
- 2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan pemain, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada pemain menjadi positif. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika

penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan pemain menjadi serbasalah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingnya. Seorang pemain menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan, mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaanya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif.
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa pemain sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh pemainnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian pemain tersebut.
- 5) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

#### **4. Pengaruh Kecemasan terhadap pemain**

Pengaruh kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik, psikis dan penampilan berikut ini Gunarsa (2008) menjelaskan pengaruh-pengaruh yang di akibatkan oleh kecemasan.

##### **a. Pengaruh pada kondisi fisik**

- 1) Denyut jantung meningkat.
- 2) Telapak tangan berkeringat.

- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
  - 4) Gangguan pada lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
  - 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- b. Pengaruh pada aspek psikis
- 1) Pemain menjadi gelisah.
  - 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, pemain menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
  - 3) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
  - 4) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
  - 5) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.
- c. Pengaruh terhadap penampilan bertanding
- 1) Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
  - 2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
  - 3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki.
  - 4) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang permainan cepat merasa lelah.
  - 5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.

- 6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- 7) Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat.

## **B. Self Efficacy**

### **1. Definisi Self Efficacy**

Menurut Bandura (Alwisol, 2011) *self-efficacy* adalah keyakinan yang dipegang oleh seseorang tentang dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan, merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tersebut. *Self-efficacy* tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki oleh individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki.

Alwisol (2011) menambahkan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang disyaratkan. Selanjutnya Schultz (Istifa, 2011) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai suatu perasaan terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam menghadapi kehidupan. Lebih lanjut Ghufro dan Risnawita (2012) menjelaskan bahwa *self-efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang dan mengandung kekeburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

## 2. Klasifikasi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* terbagi menjadi dua, yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memilih terlihat langsung, namun individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung untuk menghindari tugas.

Feist & Feist (Wicaksono & Laksmiwati, 2013) menyatakan bahwa mereka dengan *self-efficacy* tinggi tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Mereka dengan *self-efficacy* tinggi ketika mengalami suatu kegagalan dalam melaksanakan sesuatu cenderung cepat-cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah setelah mengalami kegagalan (Anwar, 2009).

Menurut Bandura (1997) individu yang memiliki *self-efficacy* rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mereka mengurangi usaha-usaha dan cepat menyerah, mereka juga lamban dalam membenahi kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Faktor - faktor penting yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Bandura (1997) antara lain:

### a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber yang sangat berpengaruh dalam *efficacy*, karena hal tersebut memberikan bukti secara otentik

apakah seseorang akan sukses. Sehingga pengalaman keberhasilan yang didapatkan oleh individu meningkatkan *self-efficacy* individu tersebut, sedangkan kegagalan menurunkan *self-efficacy*. Menurut Bandura, dkk (1979). Pengalaman keberhasilan menghasilkan kekuatan yang relatif untuk memperkuat keyakinan diri dibandingkan dengan model lain seperti strategi pemodelan, simulasi kognitif, pertunjukan yang sukses, instruksi tutorial.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience or Modeling*)

Individu tidak dapat hanya mengandalkan pengalaman keberhasilan sebagai sumber informasi tentang kemampuan mereka. Penilaian efikasi merupakan bagian yang dipengaruhi oleh pengalaman orang lain sebagai contoh untuk mencapai keberhasilan. *Modelling* merupakan cara lain yang efektif untuk menunjukkan kemampuan efikasi individu. Kemampuan individu dinilai dari aktifitas yang dihasilkan dengan indikator memuaskan. Menurut Festinger (1954) ketika kepuasan itu harus diukur terutama dalam kaitannya dengan kinerja, maka perbandingan sosial berperan penting sebagai faktor utama dalam penilaian kemampuan diri. Menurut Weinberg 1979 (Bandura, 1997) bersaing dapat menimbulkan keyakinan yang kuat untuk berhasil, sedangkan jika ada salah satu yang berhasil maka hal ini dapat menurunkan keyakinan individu lainnya.



c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Menurut Bandura (1997) persuasi verbal berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan. Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya. Menurut Chambliss & Murray (1979) keberhasilan persuasif secara verbal memiliki dampak positif pada individu yaitu meningkatkan rasa percaya bahwa mereka menghasilkan prestasi.

d. Keadaan Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective State*)

Informasi kemampuan individu sebagian besar didapatkan dari somatik yang diteruskan ke fisiologis dan afektif. Indikator somatik individu sangat relevan dalam kesehatan fisik, fungsi kesehatan, dan *coping* dengan *stres*. Menurut Bandura (1997) *Treatment* yang menghilangkan reaksi emosional melalui pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan keyakinan keberhasilan dengan memperbaiki perilaku yang sesuai pada kinerja.

#### 4. Dimensi Self Efficacy

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* pada diri individu akan berbeda satu dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut terbagi menjadi tiga dimensi *self-efficacy*, yaitu:

a. *Level*

*Self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya

b. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self-efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. *Self-efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. Dimensi ini berkaitan dengan

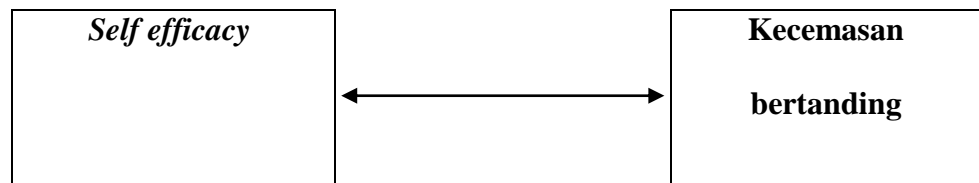
dimensi *magnitude*, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

### C. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Bertanding

Pemain yang telah mencapai titik optimal, berpeluang lebih dalam memenangkan pertandingan. Situasi dalam pertandingan yang menyerang mental pemain atau memang karena adanya kelemahan *self-efficacy* yang rendah dapat menghambat seorang pemain dalam bertanding, namun jika seorang pemain memiliki keyakinan diri terhadap kemampuannya perasaan was-was dan cemas dapat teratasi. *Self-efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self-efficacy* (Bandura, 1997).

Bandura (1997) mengatakan bahwa pada dasarnya *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memberikan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini berarti bahwa konsep tentang *self efficacy* berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menilai kemampuan, potensi, serta kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan menjadi tindakan tertentu dalam mengatasi situasi yang mungkin dihadapi untuk mengurangi perasaan cemas saat bertanding.

#### D. Kerangka pikir



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kerangka pemikiran pada bagan diatas dapat dilihat, kecemasan bertanding (Y) sebagai variabel terikat, dan *self-efficacy* (X) sebagai variabel bebas. Pada penelitian ini, peneliti akan mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal.

#### E. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah sebuah kesimpulan sementara yang diajukan sebagai dasar di lakukannya sebuah penelitian (Sugiyono, 2008). Berdasarkan teori yang telah dijabarkan dan kerangka pemikiran yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha: adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis *asosiatif* (uji hubungan) dua variabel atau rasio (Hasan, 1999). Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding atlet futsal. Penelitian korelasional berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa besar tingkat hubungannya (tingkat hubungan dinyatakan dengan koefisien korelasi) (Sumanto, 2014).

##### B. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

###### 1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Self-efficacy*.

###### 2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan bertanding

### C. Desain operasional

Definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

#### 1. Self - Efficacy

*Self efficacy* merupakan suatu keyakinan diri yang dimiliki pemain olah raga futsal terhadap kemampuan individu agar dapat melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu sehingga mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan yang dimiliki oleh pemain olahraga futsal tersebut diukur dengan menggunakan skor yang diperoleh dari pengukuran terhadap skala *self efficacy* yang meliputi dimensi *level*, *strength*, dan *generality*.

#### 2. Kecemasan bertanding

Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi meliputi gejala fisik (berkeringat, otot kaku, sakit perut, dll) maupun psikis ( susah berkonsentrasi, gugup, gelisah dll). Kecemasan bertanding para pemain olahraga futsal dapat juga menunjukkan ketidaksipan pemain sebelum bertanding sehingga dapat menimbulkan ketidaksiapan dan ketidakpercayaan pemain dalam menghadapi pertandingan. Skor yang diperoleh individu atau responden melalui respon individu terhadap skala kecemasan bertanding yang meliputi komponen kognitif, motorik, somatis, dan afektif.

## D. Subjek penelitian

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal yang bermain di lapangan futsal KFC (Karangwaru Futsal Center) Tulungagung.

### 2. Sampel

Disebabkan jumlah populasi yang tidak diketahui, dengan demikian untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan peneliti menggunakan pendekatan Isaac Michael (Siregar, 2013) dengan rincian sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{\alpha/2})^2 p \cdot q}{e^2}$$

Keterangan:

n = sampel

p = proporsi populasi

q = 1-p

Z = tingkat kepercayaan/ signifikan

e = margin of error

Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan pendekatan rumus Isaac Michael, maka diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{(1,96)^2 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$



Keterangan:

$$a/2 = (1 - 0,9) / 2 = 0,05$$

$$Z = 1 - 0,05 = 0,95 \text{ (berdasarkan tabel distribusi normal 1,96)}$$

$p$  = proporsi maksimal sampai 0,5

$$q = 1 - 0,5 = 0,5$$

$$e = 0,1$$

Berdasarkan hasil perhitungan sampel melalui pendekatan Isaac Michael, diperoleh minimal sampel yang dapat digunakan dalam penelitian sejumlah 96 sampel.

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu siapa saja yang bertemu secara kebetulan dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel pemain futsal yang bermain di lapangan futsal KFC.

### E. Tahapan pelaksanaan penelitian

Untuk memahami lebih jelasnya lagi tentang langkah-langkah penelitian, maka bisa dijelaskan dengan lebih mudah sebagai berikut:

#### 1. Tahap Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan di lokasi lapangan futsal KFC dengan menyebarkan skala yang telah peneliti susun sebelumnya. Penyebaran skala ini peneliti berikan kepada subjek yang telah memasuki kriteria.

Setelah selesai penyebaran skala, data yang telah diperoleh lalu dianalisis agar data tersebut dapat dibaca dan diinterpretasikan, sehingga

memiliki makna dan dapat menjelaskan masalah yang ada serta bermanfaat dalam pengujian hipotesis.

## 2. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data dilakukan setelah skala penelitian jumlahnya terpenuhi dan sesuai dengan yang dibutuhkan. Beberapa tahapnya antara lain sebagai berikut:

- a. Dilakukan pengecekan kembali terhadap data yang telah terkumpul untuk mengetahui kelayakan data yang diikutsertakan.
- b. Peneliti memberikan skor pada jawaban yang telah diisi oleh subjek.
- c. Melakukan pengecekan data, menghitung, dan membuat tabulasi data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan analisis.
- d. Mengolah dan menganalisis data dengan menggunakan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis menggunakan program *SPSS 20.0 for windows*.
- e. Peneliti melakukan interpretasi terhadap hasil analisis data.
- f. Peneliti membahas hasil analisis statistik berdasarkan teori dan kerangka pemikiran yang telah diajukan untuk selanjutnya menyusun kesimpulan berdasar hasil yang telah didapatkan.

## F. Instrument penelitian

Intrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak

langsung. Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden (Sutopo, 2006). Menurut Sugiyono (2015) skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Adapun skor bagi penilaian lewat angket tersebut dihitung dengan kriteria sebagai berikut:

**Tabel 1. Alternatif jawaban item**

Item <i>Favourable</i>		Item <i>Unfavourable</i>	
Pilihan Jawaban	Nilai	Pilihan Jawaban	Nilai
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	4
Tidak setuju	2	Tidak setuju	3
Setuju	3	Setuju	2
Sangat setuju	4	Sangat setuju	1

Selanjutnya penelitian ini menggunakan skala untuk pengambilan data yang terdiri dari atas 2 (dua) skala yaitu skala *self-efficacy* dan kecemasan bertanding.

### 1. Skala *self efficacy*

Skala dalam penelitian ini disusun oleh peneliti mengacu pada tiga dimensi yang di paparkan oleh Bandura (1997) dan skalanya diadaptasi dari skripsi Agustin (2016) dengan reliabilitas 0,897 dan dimodifikasi sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

#### a. *Level*

*Self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi

pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi.

b. *Generallity*

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja.

c. *Strength*

menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu.

**Tabel 2. Blue print Skala Self Efficacy sebelum Try Out**

Dimensi	Indikator perilaku	Item	Jumlah
<b>Level</b>	1. Penerimaan diri terhadap tingkat kesulitan tugas	1, 2, 5*, 6*, 13, 15*, 21, 22, 23, 24*	10
	2. Keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitannya		
<b>Generality</b>	1. Keyakinan dalam menghadapi tugas yang sudah dilakukan maupun yang belum dilakukan	8, 14, 16*, 17*, 18	5
<b>Strength</b>	1. Ketahanan individu dalam menghadapi tugas	3, 4, 7*, 9, 10, 11*, 12*, 19, 20, 25*	10
	2. Keuletan individu dalam mengerjakan tugas		
<b>Total</b>			<b>25</b>

Keterangan: aitem berbintang (\*) merupakan aitem *unfavorable*

## 2. Skala kecemasan bertanding

Skala kecemasan bertanding ini disusun oleh peneliti mengacu pada dimensi yang diungkapkan oleh Haber dan Runyon (1984) dan skalanya diadaptasi dari skripsi Agustin (2016) dengan reliabilitas 0,929 dan dimodifikasi sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti:

### a. Dimensi kognitif

perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami perasaan risau dan khawatir.

b. Dimensi motorik

Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku.

c. Dimensi somatis

Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis.

d. Dimensi afektif

Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi.

**Tabel 3. Blue print Skala Kecemasan Bertanding sebelum Try Out**

<i>Dimensi</i>	<i>Indikator perilaku</i>	<i>Item</i>	<i>Jumlah</i>
<b><i>Kognitif</i></b>	1. Persepsi	1, 2, 3, 13*, 18,	8
	2. Ancaman	26*, 27*, 28*	
<b><i>Motorik</i></b>	1. Meremas jari	4, 19, 20, 24, 25,	6
	2. Otot tegang	31*	
	3. Menggigit bibir		
<b><i>Somatis</i></b>	1. Kestabilan denyut jantung	7, 9, 10, 11*, 12*, 16*, 17*, 21, 23	9
	2. Buang air kecil berlebihan		
	3. Gugup		
	4. Keringat berlebihan		
<b><i>Afektif</i></b>	1. Keraguan	5, 6, 8*, 14, 15*,	8
	2. Kegelisahan	22, 29*, 30*	
<b>Total</b>			<b>31</b>

Keterangan: aitem berbintang (\*) merupakan aitem *unfavorable*

## G. Pengujian alat ukur

### 1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012), validitas menunjuk pada sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi (*content validity*) merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* (Azwar, 2012). Validitas isi dibagi menjadi dua tipe, yaitu *face validity* (validitas tampak) dan *logical validity* (validitas logis).

#### a. Validitas logis

Pengujian validitas logis dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memanfaatkan *blue print* sebagai batasan baik jumlah *item* maupun cakupan isi dari *item-item* yang akan dibuat (*item* harus sesuai dengan indikator perilaku serta jumlahnya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan pada *blueprint*). Peneliti juga meminta pendapat *professional judgement* yaitu dosen pembimbing mengenai *item-item* yang akan digunakan dalam angket.

### 2. Uji Reliabilita

Pengujian reliabilitas pada skala ini menggunakan teknik *single trial* (*internal consistancy*) yaitu pelaksanaan uji coba hanya dilakukan satu kali dan kemudian dilakukan analisis distribusi skor *item-item* dalam skala. Untuk mengukur reliabilitas alat pengukur, teknik yang digunakan adalah *Alpha*



*Cronbach* dengan koefisien *Cronbach Alpha*  $> 0,6$ . Untuk mengetahui tinggi rendahnya reabilitas instrumen digunakan kategori (Arikunto, 2006).

Hasil uji reliabilitas skala *self efficacy* dengan skala kecemasan bertanding dan dibantu menggunakan program SPSS versi 20.0 dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil uji reliabilitas**

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Self efficacy	0,900	Reliabel
Kecemasan bertanding	0,908	Reliabel

### 3. Analisis Item

Menurut Azwar (2011), dalam prosedur konstruksi atau penyusunan tes, sebelum melakukan eliminasi terhadap validitas dan reliabilitas, dilakukan terlebih dahulu prosedur analisis item yaitu dengan cara menguji karakteristik masing-masing item yang akan menjadi tes yang bersangkutan.

Pada penelitian ini, pengujian keselarasan fungsi *item* dengan fungsi ukur tes dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap *item* dengan distribusi skor total tes itu sendiri, sehingga menghasilkan koefisien korelasi *item*-total (Azwar, 2011). *Item-total correlation (corrected)* yang digunakan memiliki koefisien sebesar 0,30. Jika kurang dari 0,30 maka *item* tidak lolos, sehingga harus dieliminasi. Analisis *item* total menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0.

**Tabel 5. Blue print skala Self Efficacy setelah Try out**

Dimensi	Indikator perilaku	Item	Jumlah
<i>Level</i>	1. Penerimaan diri terhadap tingkat kesulitan tugas 2. Keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitannya	1, 2, 13, 21, 22, 23	6
<i>Generality</i>	1. Keyakinan dalam menghadapi tugas yang sudah dilakukan	8, 14, 18	3
<i>Strength</i>	1. Ketahanan individu dalam menghadapi tugas 2. Keuletan individu dalam mengerjakan tugas	3, 4, 7*, 9, 11*, 12*, 20	7

Keterangan: aitem berbintang (\*) merupakan aitem *unfavorable*

**Tabel 6. Blue print skala Kecemasan Bertanding setelah Try out**

Dimensi	Indikator perilaku	Item	Jumlah
Kognitif	1. Persepsi 2. Ancaman	1, 3, 18, 27*, 28*	5
Motorik	1. Meremas jari 2. Otot tegang 3. Menggigit bibir	4, 19, 24, 25, 31*	5
Somatis	1. Kestabilan denyut jantung 2. Buang air kecil berlebihan 3. Gugup 4. Keringat berlebihan	7, 9, 10, 11*, 12*, 16*, 17*, 21	8
Afektif	1. Keraguan 2. Kegelisahan	5, 8*, 14, 22, 29*, 30*	6

Keterangan: aitem berbintang (\*) merupakan aitem *unfavorable*

## H. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis korelasi. Analisis korelasi digunakan untuk menguji hipotesis yang bersifat asosiasif, yaitu untuk mengetahui kekuatan dan signifikasi hubungan antara dua variabel (Hariwijaya & Triton, 2011).

Dalam penelitian ini, sebelum melakukan analisis korelasi terdapat beberapa uji asumsi yang menjadi prasyarat metode statistic, diantaranya sebagai berikut:

### 1. Uji Asumsi

Pengujian asumsi variabel-variabel penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada penelitian menyebar secara normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov test* dengan resiko kesalahan (taraf signifikan) sebesar 5% atau 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa populasi data terdistribusi secara normal jika  $p \geq 0,05$ .

#### b. Uji linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel X dan Y memiliki hubungan yang linier (Siregar, 2013). Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan pada variabel terikat dengan membentuk garis linear.

Dalam penelitian ini uji linearitas menggunakan *test of linearity* dengan bantuan program SPSS versi 20.0 dengan taraf signifikan adalah 0,05.

## 2. Pengujian hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Hasil uji hipotesis akan menunjukkan apakah hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima atau tidak. Untuk mencari hasil analisis yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lain (satu atau lebih variabel), dapat menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi yang digunakan peneliti menggunakan korelasi *Product-Moment Pearson*. Kegunaan *Product-Moment Pearson* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), serta data yang berbentuk interval dan rasio (Ridwan, 2009)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat 96 orang responden laki-laki. Kriteria subjek untuk penelitian ini adalah pengunjung yang bermain futsal dilapangan karangwaru futsal center (KFC). Berikut ini gambaran data demografis subjek penelitian:

**Tabel 7. Data Demografis**

<b>Data Demografi</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia</b>	15-20	74	77%
	21-25	18	19%
	26-30	4	4%
<b>Total</b>		96	100%

Berdasarkan data demografis dapat dilihat bahwa usia responden pada penelitian ini berada pada rentang usia 15-20 tahun. Responden paling besar berasal dari kalangan pelajar atau mahasiswa, dilihat dari rentang usia yang terbesar 15-20 tahun memiliki presentase 77% dari total 96 responden.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan gambaran dari hasil penelitian yang diperoleh dari pengambilan data lapangan, yaitu hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal. Data penelitian didapat berdasarkan dua skala yang telah disusun dan diuji yaitu skala *self-efficacy* berjumlah 16 item dan skala kecemasan bertanding berjumlah 24 item. Dasar dari analisis deskriptif adalah skor maksimum, skor minimum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel untuk menentukan skor hipotetik dan skor empirik (Azwar, 2013). Skor hipotetik diperoleh melalui perhitungan secara manual sedangkan skor empirik didapatkan melalui perhitungan yang dilakukan oleh pengolahan data yang pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 20.0. Berikut ini hasil penghitungan skor data empirik dan hipotetik dari kedua variabel penelitian.

**Tabel 8. Data Variabel Penelitian**

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
<b><i>Self-Efficacy</i></b>	Nilai Minimum	16	33
	Nilai Maksimum	64	64
	Mean	40	51,26
	Standar Deviasi	8	5,761
<b>Kecemasan Bertanding</b>	Nilai Minimum	24	25
	Nilai Maksimum	96	64
	Mean	60	46,92
	Standar Deviasi	12	7,886

Perbandingan dari kedua skor hipotetik dan skor empirik di atas dapat dijadikan sebagai gambaran umum mengenai hubungan *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada subjek penelitian.

Variabel *self-efficacy* pada penelitian ini terdiri dari 16 item dengan skor terendah setiap item akan diberi skor 1 sedangkan untuk skor tertinggi akan diberi skor 4. Skor hipotetik terendah pada variabel *self-efficacy* ini diperoleh dengan skor sebesar 16 dan tertinggi sebesar 64 dengan standar deviasi 8 dan mean 40.

Adapun variabel kecemasan bertanding pada penelitian ini terdiri dari 24 item dengan skor terendah pada masing-masing item akan diberi skor 1 dan skor tertinggi akan diberi nilai 4. Skor hipotetik pada variabel intensi menunjukkan sebesar 24 dan skor tertinggi sebesar 64 dengan standar deviasi skor 12 dan mean sebesar 60.

Dengan mengetahui skor empirik dan skor hipotetik, kita akan memperoleh gambaran mengenai *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada subjek penelitian. Untuk mengetahui tiap variabel, digunakan norma sebagai berikut :

**Tabel 10. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian (Azwar, 2012)**

Kategori	Daerah keputusan
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0 \sigma)$



Berdasarkan norma tersebut, maka untuk setiap variabel penelitian yaitu variabel *self-efficacy* dan variabel kecemasan bertanding, dengan jumlah subjek sebanyak 96 orang, diperoleh kategorisasi sebagai berikut :

**Tabel 9. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian**

Variabel	Kategori	Daerah perluasan	Jumlah	Persentase (%)
<i>Self-efficacy</i> (X)	Rendah	$X < 32$	0	0%
	Sedang	$32 \leq X < 48$	29	30%
	Tinggi	$48 \leq X$	67	70%
Kecemasan bertanding (Y)	Rendah	$X < 48$	47	49%
	Sedang	$48 \leq X < 72$	49	51%
	Tinggi	$72 < X$	0	0%

Berdasarkan tabel yang tertera diatas, untuk variabel *self-efficacy* dapat dijelaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian dengan kategori tinggi yaitu 67 orang atau apabila diubah kedalam presentase maka sebesar 70%. Kemudian jumlah *self-efficacy* dengan kategori sedang sebanyak 29 orang atau 30%. Jumlah terendah yaitu kategori rendah yaitu 0 orang atau 0%. Sedangkan variabel kecemasan bertanding, sebagian besar subjek penelitian dengan kategori sedang yaitu 49 orang atau 51%. Kemudian jumlah kecemasan bertanding dengan kategori rendah sebanyak 47 orang atau 49%. Jumlah terendah yaitu kategori tinggi 0 orang atau 0%.

### 3. Asumsi

Hasil data sebuah penelitian dapat dilakukan perhitungan secara parametrik jika memenuhi asumsi bahwa data sampel diambil secara acak dari populasi dan data harus terdistribusi secara normal. Berikut ini adalah hasil uji asumsi yang peneliti lakukan :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pendistribusian data variabel penelitian bersifat normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Sebuah variabel dapat dianggap terdistribusi normal apabila nilai signifikan ( $p > 0,5$ ). Berikut ini adalah hasil uji normalitas yang diperoleh peneliti:

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

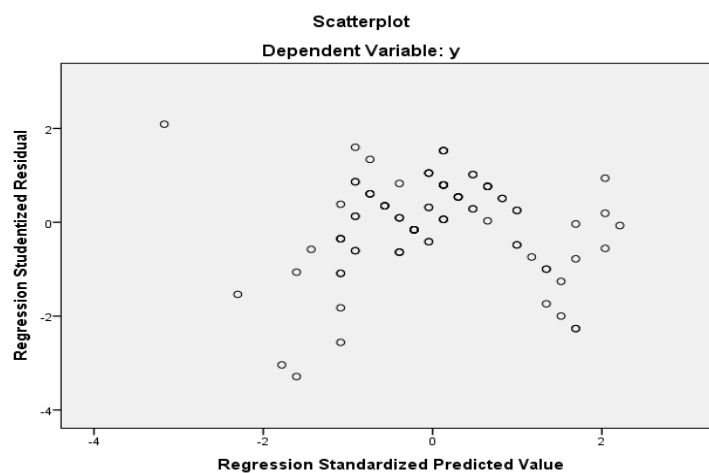
Variabel	Nilai <i>Kolmogorov Smirnov</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i>	1,030	0,239	Terdistribusi normal ( $p > 0,05$ )
Kecemasan Bertanding	0,637	0,811	Terdistribusi normal ( $p > 0,05$ )

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *self-efficacy* diketahui taraf signifikansi atau nilai *P-value* sebesar 0,239 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05.

Adapun hasil penghitungan uji normalitas pada variabel kecemasan bertanding menunjukkan hasil yang signifikan juga karena perolehan nilai lebih besar dari 0,05 yakni nilai  $P$ -value sebesar 0,811. Dengan demikian pengujian tersebut menunjukkan bahwa residual terdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel  $X$  terhadap variabel  $Y$ . Kriteria pengujian linieritas adalah apabila nilai  $F$  hitung  $< F$  tabel, kemudian apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Berdasarkan pengujian linieritas pada penelitian ini menghasilkan taraf signifikansi sebagai berikut:



**Gambar 2. Scatter Plott**

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding memiliki nilai signifikansi sebesar 0,332, artinya nilai ini lebih besar dari 0,05

maka dapat disimpulkan jika variabel *self-efficacy* memiliki hubungan yang linier secara signifikan dengan variabel kecemasan bertanding.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* dalam penelitian ini bernilai -0,450 dengan signifikansi 0,000. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy* pada pemain futsal maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dimiliki. Hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal.

Selanjutnya dilakukan analisis koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar persentase sumbangan peran variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis koefisien determinasi ini dilakukan dengan melihat nilai  $R^2$  (R square). Kemudian berdasarkan nilai  $R^2$  sebesar 0,203 hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 20,3% pada kecemasan bertanding, sedangkan 79,7% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasinya adalah sebesar -0,450 dengan tingkat signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai negatif sehingga dapat disimpulkan kedua variabel memiliki hubungan linear negatif dan tergolong dalam kategori kuat. seperti yang dipaparkan oleh (Sarwono, 2006).

Korelasi yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempunyai peranan penting dalam mengendalikan terjadinya kecemasan, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu dari Riani dkk (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan saat presentasi, artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Adanya hubungan yang negatif dapat diartikan bahwa tingkat *self-efficacy* individu akan mempengaruhi kecemasan pada individu tersebut dalam menghadapi permasalahan atau aktivitas yang dilakukan. *Self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang dapat meningkatkan atau merendahkan kecemasan seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan. Hal ini didukung juga oleh Bandura (Holilah, 2011) yang mengatakan bahwa tingkat *self efficacy* yang

dimiliki oleh individu dalam menghadapi permasalahan dapat mempengaruhi kecemasan individu tersebut terhadap permasalahan yang dihadapi.

Dari hasil penelitian kecemasan akan mempengaruhi persepsi subjektif pemain futsal terhadap stimulus yang dihadapi. Stimulus objektif yang tidak berbahaya akan dipersepsikan secara subjektif sebagai stimulus yang berbahaya sehingga mengancam keselamatannya. Tingginya kecemasan saat bertanding membuat pemain futsal semakin sensitif sehingga menunjukkan kecemasan yang tidak sebanding dengan bahaya dari stimulus yang diterima, hal ini jelas mengganggu performa seorang pemain futsal. Patel dkk, (2010) mendefinisikan kecemasan bawaan sebagai kecemasan yang selalu ada dalam diri atlet bahkan menjadi karakteristik menetap dalam kepribadiannya.

Kecemasan pada diri pemain futsal merupakan perasaan tegang akibat situasi yang dianggap mengancam diri sendiri sehingga memotivasi individu untuk melakukan sesuatu demi mengurangi perasaan tegang tersebut. Kecemasan ini mempengaruhi persepsi pemain futsal terhadap situasi-situasi pertandingan. Sedangkan Gunarsa (2008) mengatakan bahwa kecemasan adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi atlet dalam mempersepsikan berbagai macam keadaan sebagai suatu keadaan yang mengancam. Kecemasan ini relatif menetap dalam diri seorang pemain. Pemain futsal yang memiliki kecemasan tinggi akan cenderung mempersepsikan situasi pertandingan dan situasi lainnya sebagai situasi yang penuh ancaman sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Jannah (2016) yang mengatakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari kepribadian yang bersifat relatif menetap.



Kecemasan mempengaruhi persepsi pemain futsal terhadap tingkat ancaman dalam situasi-situasi yang ada di sekitarnya sehingga menimbulkan kecemasan baik ketika latihan, menjelang pertandingan, dan situasi lainnya, pemain futsal yang memiliki kecemasan tinggi cenderung merasa cemas di berbagai situasi. Selama pertandingan berjalan, kecemasan biasanya menurun, disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan kecemasan mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling mengejar.

Bandura (1997) yang mengatakan bahwa *self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu menjalankan suatu tugas. Semakin tinggi *self-efficacy* maka individu semakin optimis dalam memandang dirinya serta yakin dan percaya diri pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mengerjakan sesuatu. Sedangkan semakin rendah *self-efficacy*, individu pesimis dalam memandang dirinya yaitu kurang yakin dan tidak percaya diri pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mengerjakan sesuatu. Menurut Afrizal (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor yang signifikan perolehan keterampilan motorik, pelaksanaan, dan kinerja olahraga kompetitif. *Self-efficacy* itu sendiri dianggap penting karena dengan *self-efficacy*, tekanan yang dirasakan pemain saat pertandingan dapat teratasi.

Seperti yang diungkapkan oleh Feist & Feist (dalam Wicaksono, 2013) yang menyatakan *self-efficacy* tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan

menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dari pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemain yang mampu mengoptimalkan *self-efficacy* nya dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Pada fenomena kecemasan atlet ketika menghadapi pertandingan, *self-efficacy* sangat diperlukan karena ketika atlet tersebut berfikir positif terhadap kemampuan dirinya maka itu adalah sebagai salah satu penurunan kecemasannya. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Bandura (1997) bahwa ketika dalam situasi tertekan, *self-efficacy* menanggulangi *stressor* yang dapat menimbulkan kecemasan.

Pada dasarnya *self-efficacy* tersebut bisa memberikan keyakinan seseorang akan kemampuannya sehingga para pemain futsal tersebut yakin bisa menghadapi pertandingan dengan baik. Kecemasan yang dimiliki pemain futsal jika memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka pemain tersebut mengalami kecemasan rendah, dikarenakan pemain tersebut sudah yakin akan kemampuan yang dimilikinya, sebaliknya kecemasan yang dimiliki pemain jika memiliki *self-efficacy* rendah maka pemain futsal tersebut mengalami kecemasan tinggi dikarenakan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga membuat pemain tersebut cemas dalam menghadapi kecemasan saat bertanding.

Geist (Anwar, 2009) berpendapat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah persepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Semakin kuat *self-efficacy* maka akan membuat cara berpikir dan bertindak seseorang menjadi lebih positif. Jika individu memiliki persepsi

negatif terhadap diri sendiri maka akan mengakibatkan kecemasan di berbagai situasi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan hubungan negatif atau berbanding terbalik antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada atlet. Hubungan negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan atlet dan juga sebaliknya semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada atlet.

### C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yaitu:

1. Skala penelitian ini hanya menjangkau sebagian besar usia remaja dan dewasa awal dan sulit menjangkau responden dengan usia 30 tahun ke atas.
2. Topik untuk variabel kecemasan pada pemain futsal kurang begitu terlihat bila dibandingkan dengan atlet dalam suatu pertandingan olahraga.
3. Subjek pada penelitian ini terlalu lemah karena menggunakan pemain futsal, seharusnya lebih menggunakan subjek seorang atlet futsal.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pemain futsal adalah  $r = -0,450$  dengan taraf signifikansi = 0,000. Nilai korelasi tersebut berada pada rentang tinggi dan menunjukkan angka negatif, sehingga dapat dinyatakan kedua variabel memiliki hubungan linier negatif. Kondisi ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan bertanding dan sebaliknya.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat membantu penelitian selanjutnya diantaranya yaitu:

##### 1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya disarankan proses penyebaran angket dilakukan kepada responden yang memiliki usia 30 tahun keatas sehingga dapat diketahui secara mendalam hubungan *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan dengan pertimbangan usia yang dimiliki oleh responden.

## 2. Saran Praktis

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan yang rendah pada tingkat kecemasan bertanding. Berdasarkan hasil analisis diharapkan para pemain futsal harus memiliki keyakinan diri terhadap kemampuannya (*self efficacy*) yang dimiliki yaitu selalu memiliki keyakinan bahwa mampu bermain secara maksimal sehingga kemenangan dalam pertandingan yang harus dicapai. Para pemain harus mampu memaksimalkan kemampuan yang dimiliki yaitu dengan secara rutin berlatih sehingga kekompakan tim dapat tercipta sehingga hasil pertandingan dapat secara maksimal dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, W. (2012). Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari *Self Efficacy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Sogijaprana Semarang. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Afrizal , A. A (2013). Hubungan antara self efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Jurnal Psikologi*. Vol.02 no 02.
- Agustin, T. (2016). Peran SelfEfficacydan Intimasi Pelatih - Atlet Terhadap Kecemasan Saat Bertanding Pada Atlet Karate INKAI Jatim Prestasi (IJP). *Skripsi*, Tidak Diterbitkan. Malang.Universitas Brawijaya.
- Ali, M. F. (2016). Hubungan antara Kecemasan dan Efikasi Diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anwar, A. I. (2009). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara. *Skripsi*, Tidak diterbitkan: Universitas Sumatra Utara.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrument Kecemasan Olahraga. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 20. No. 1. Banda Aceh. Universitas Syah Kuala.
- Arikunto, S. (2006) *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta : Rineka cipta.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1979). Psychological mechanisms of aggression. In M. VonCranach, K. Foppa, W. LePenies, & D. Ploog (Eds.), *Human ethology: Claims and limits of a new discipline*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura. A. (1997). *Social Foundations of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Englewood Clifts. Prentice.
- Bandura. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Beauchamp, M. R. & Bray, S. R. & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences* 20, 697-705.
- Bird, A. M. & Cripe, B. k. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. St. Louis : Time Mirror/Mosby College Publishing.
- Chambliss, C. A., & Murray, E. J. (1979). *Efficacy Attribution, Locus Of Control, And Weight Loss. Cognitive Therapy And Research*.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: McGraw – Hill Companies, Inc.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Festinger, L., Schachter, S. Dan Black, K. (1954). *Sosial Pressures In Informal Groups*. New York: Harper & Row.
- Ghufron, M. & Risnawati, S. R. (2012). *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR – RUZZ MEDIA.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Haber, A. & Runyon, P.R. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hariwijaya. M. Triton (2011). *Pedoman penulisan ilmiah skripsi dan tesis*. Yogyakarta : ORYZA.
- Hasan, Iqbal. (1999). *Pokok-Pokok Materi STATISTIKA 2 (Statistik Inferensif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, Z. (2015). Hubungan *Self Efficacy* dengan *Peak Performace* pada Atlet Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Istifa, H. (2011). Pengaruh *Self-efficacy* dan kecemasan akademis terhadap *self-regulated learning* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. (tidak diterbitkan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011).
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga (Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jonathan, Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta :Graha Ilmu.
- Komarudin, M. A. (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin, M. A. (2012). *Percaya Diri dan Penampilan Atlet*. Psikologi Olahraga. PKJR, FIK, UNY 19.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 03. No. 2. Surabaya. Universitas Airlangga.
- Mutmaina. (2014). Keyakinan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlit beladiri *Tae Kwon Do*. (tidak diterbitkan, Universitas Muhamadiyah Malang, 2014).
- Patel, Dilip R., Omar, H., Terry, Marisa. (2010). Sports-Related Performance Anxiety In Young Female Athletes. Mini Reviewed. Amsterdam: Elsevier Inc.
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia



- Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol. 4, No. 4. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Riani, W. S. & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12. No. 1. Jakarta. Universitas Esa Unggul.
- Ridwan. (2009). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Santosa Puji, dkk. (2007). *Materi dan Pembelajaran Bahasa Indonesia SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar - dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta : CAPS (Center Of Academic Publishing Service).
- Sujarwo, S. (2014). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Belajar Matematika pada Siswa IPS Kelas XI SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. Vol. 8. No. 1. Palembang. Universitas Bina Darma.
- Sutopo. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS.
- Uma Sekaran. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat.
- Wicaksono, J. A. & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan *Self Efficacy* dengan Ketepatan *Free Throw* pada Pemain *National Basketball League* Klub CLS Knights. *Character*. Vol. 01, No.02. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Zulkarnaen, A. A. & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara *Self-Efficacy* dan Optimisme dengan Kecemasan pada Atlet Beladiri *Aikido*. *Jurnal Character*. Vol. 02. No. 02. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.